

MEMENTO ITINÉRANCES RAQUETTES À NEIGE





La pratique de la raquette est l'occasion de s'éloigner de l'effervescence des stations de ski, d'évoluer en pleine nature parmi les champs de neige peu tracés, de découvrir la faune sauvage qui affronte les dures conditions hivernales de la montagne, ou encore d'apprendre sur l'histoire environnante.

Loin de l'image « balade pépère ou activité pour les séniors », la raquette à neige est une activité physique à part entière mais qui peut être adaptée à un public large en fonction des itinéraires choisis.

ENCADREMENT

Nicolas, guide de moyenne montagne, et ancien gardien de refuge, est un passionné de montagne et de patrimoine. Fin connaisseur des balades hors des sentiers battus, il aime transmettre sa passion et son riche savoir de la montagne qu'il a parcouru dans les moindres recoins.

ÉQUIPEMENTS

- Vêtements chauds et confortables pour une activité de marche (éviter les vestes trop encombrantes et privilégier le multicouches qu'on peut enlever et ajouter) ;
- Chaussures de neige : privilégier les chaussures de randonnées ou après ski autorisées (imperméables) ; Moonboots ou chaussures basses interdites ;
- Nous fournissons les raquettes à neige, bâtons de randonnée et l'équipement de sécurité
- Les repas du midi (pique nique) et du soir sont inclus

Séjour 2 jours/1 nuit - REFUGE DU FOND DES FOURS (séjour 1 : vendredi 10 et samedi 11 mars ; séjour 2 : le samedi 8 et dimanche 9 avril)

Le refuge du Fond des Fours est un refuge du Parc national de la Vanoise situé sur les hauteurs de Val d'Isère à 2537 m d'altitude, 3 petites cabanes en bois pour passer une agréable soirée au plus près des étoiles. Une belle occasion de prendre le large avec l'effervescence de la vallée et d'aller découvrir au printemps de splendides panoramas sur quelques-uns des plus hauts sommets de la Vanoise.

Cette randonnée s'adresse à des marcheurs ayant déjà pratiqué la randonnée en raquettes.

Programme :

Jour 1 : première journée de marche pour rejoindre, depuis Val d'Isère, le refuge du Fond des Fours (Dénivelé positif : 660 m ; 4h30 de marche)

- 9h30 - transfert en minibus depuis Tignes vers le Châtelard, point de départ de la randonnée
- nous quittons le vallon du Manchet par les chemins piétons pour entrer dans le cœur du Parc national de la Vanoise

Jour 2 : seconde journée vers un haut sommet de la Vanoise : en fonction des conditions, la pointe des Lorès Sud (D+ : 400m ; D- : 1100 m ; 6h30 de marche) ou Pointe de la Bézin

- montée jusqu'à la Pointe des Lorès Sud (2955 m d'altitude) où l'on profite d'un panorama à 360°
- descente et retour vers Val d'Isère par le vallon du Pisset



Séjour 4 jours/3 nuits - TOUR DE LA SANA (du jeudi 20 au dimanche 23 avril)

Située entre Tignes et Val d'Isère, au cœur du Parc national de la Vanoise, la Pointe de la Sana culmine à 3436 m d'altitude. Au printemps, nous vous proposons d'en faire le tour en raquettes en 4 jours et 3 nuits en refuge (refuges de la Leisse, de la Femma et du Fonds des Fours). Cette itinérance nous fera traverser de vastes plateaux occupés par d'anciens lacs glaciers, remonter la longue vallée de la Femma et passer des cols à 2900 m d'altitude. Cette randonnée s'adresse aux bons marcheurs (journées de 6 à 7 heures de marche)

Programme :

Jour 1 : première journée de marche facile au profil descendant pour se mettre en jambe (Dénivelé négatif : 520 m ; 3h30 de marche)

- 9h30 - Montée en funiculaire Le Perce Neige à 3000 m d'altitude pour le départ de la randonnée
- arrivée au refuge de la Leisse (2587 m) en milieu d'après-midi

Jour 2 : seconde journée au cœur des longues vallées glaciaires de la Leisse et de la Rocheure (D+ : 300 m ; D- : 450 m ; 6h30 de marche)

- descente vers Entre-Deux-Eaux, alpage historique de la Vanoise, endormi pour l'hiver
- montée au refuge de la Femma (2352 m) par le large vallon de la Rocheure (cette étape présente peu de dénivelé mais est longue en distance ; le niveau d'enneigement peut accroître ce sentiment de distance)

Jour 3 : traversée d'un haut col à plus de 2900 m d'altitude (D+ : 600m ; D- : 400 m ; 6h30 de marche)

- Par le col de la Rocheure, l'itinéraire rebascule en Tarentaise
- Descente au refuge du Fond des Fours (2537 m)

Jour 4 : Retour vers Val d'Isère

- Le retour se fait vers Val d'Isère en rejoignant directement le vallon du Manchet (D- : 600 ; 2h30 de marche) ;
- ou en faisant une boucle par la pointe de Lorès Sud (D+ : 400m ; D- : 1100 m ; 6h30 de marche)

